



De Maastrichtse benadering, toegepast in de huisartsenpraktijk.

In 2011 werkte ik grotendeels als SPV bij een grote GGZ-organisatie en tevens als POH-GGZ. In de huisartsenpraktijk kreeg ik contact met een 41-jarige Turkse vrouw. Zij kwam sinds anderhalf jaar bij mijn voorganger in de huisartsenpraktijk vanwege depressieve klachten. Daarnaast bleek zij stemmen te horen. In deze casus zag ik een mooie kans de Maastrichtse benadering te praktiseren.

De Turkse vrouw spreekt zeer gebrekkig Nederlands. Zij is somber en gebruikt sinds anderhalf jaar antidepressiva, vooralsnog zonder beoogd resultaat. Na twee gesprekken met haar, heb ik vanwege het taalprobleem nog geen idee wat haar klachten zijn. Ik vraag me af wat haar bezig houdt en wat ik voor haar kan doen. De volgende gesprekken verlopen uitsluitend via de tolktelefoon.

In de voorafgaande periode had een collega mij gevraagd, of ik een keer een kennisuitwisseling voor het wijkteam wilde verzorgen, hoe om te gaan met stemmen. In voorbereiding hierop, meende ik eerst nog een boek hierover te moeten lezen, om zo over meer theoretische kennis te beschikken. Zo kwam ik het boek van Gail Hornstein tegen: 'Stemmen in je hoofd'. Tijdens het lezen ervoer ik schaamte: 'Hoe kan het dat ik dit niet weet? Ik werk al ruim 25 jaar in de psychiatrie en ben deze informatie niet eerder tegen gekomen.'

De Turkse mevrouw woont al tien jaar in Nederland. Voor die tijd woont zij bij haar ouders in een gesloten cultuur in de binnenlanden van Turkije. De enige mannen die ze heeft gezien zijn haar ooms, neven en broers. Zij is de jongste van het gezin, de belhamel. Over de relatie met haar vader, geeft ze aan dat wanneer ze als kind verdrietig was, hij haar op schoot nam en troostte. In haar jeugd heeft ze met het gezin een auto-ongeluk gehad, waarbij haar oudere zus om het leven kwam. Haar man ontmoet ze op een feest, waarna ze vervolgens snel trouwen en zich vestigen in Nederland. Haar vader is dan al overleden. Maar voor haar moeder is het een schok dat haar dochter naar Nederland vertrekt. Als gevolg hiervan is moeder ziek geworden en opgenomen in het ziekenhuis. Cliënte is hier erg verdrietig onder. Cliënte benoemt dat trouwen en verhuizen min of meer een vlucht voor haar is geweest. Haar zwager heeft haar zus namelijk met een mes bedreigd, waardoor zij dacht: "Ik moet hier weg". Haar echtgenoot is gescheiden en heeft uit het eerste huwelijk drie kinderen. Zij is van haar man gaan houden en is hem in de loop van de tijd gaan waarderen.

Tot voor anderhalf jaar geleden spreekt zij de Nederlandse taal nauwelijks. Zij leeft in een beperkt wereldje ver van haar familie en voelt zich wanhopig. Zij wil scheiden en een eind aan haar leven maken. In die periode krijgt ze beelden en stemmen van haar overleden vader. Ze spreekt met hem, ziet hem zoals ze andere mensen ziet. Hij spreekt haar bemoedigend toe en steunend. Hij geeft haar de raad om haar man niet te verlaten. Ze is enigszins blij met zijn bezoeken maar het maakt haar ook angstig. Ze denkt dat ze gek is geworden. Daarnaast ziet ze een poes (een hallucinair beeld) door haar huis lopen en hoort ze dierengeluiden. Ze loopt met een plantenspuit met water door het huis om de poes te verjagen.



Peter Oud

Training en Coaching



Ze is niet graag alleen. Ze sluit altijd de gordijnen, knipt uit wanhoop haar kleren kapot en vlucht vaak het uit huis. Omdat ze zich niet meer kan concentreren heeft ze de verplichte inburgeringscursus afgebroken. Haar schoonmaakwerk in het gemeentehuis waar ze werkte, is ze vanwege frequente ziekmeldingen kwijt geraakt.

Na ons eerste gesprek met de tolk erbij, wordt duidelijk dat ze psychotische klachten vertoont. Ik heb haar zoals toen gebruikelijk was, naar de psychiater doorverwezen om antipsychotica voor te schrijven.

De maand daarvoor had ik dus het boek “Stemmen in je hoofd” van Gail Hornstein gelezen. Ik heb vervolgens contact opgenomen met de Stichting Weerklank. Tevens heb ik gebeld met een psychiater uit Maastricht, die bekend is met de Maastrichtse methodiek. Omdat ik geïntrigeerd raakte door deze werkwijze, wilde ik deze graag doorgronden en toepassen.

In het kader hiervan heb ik cliënte hierover verteld. Tijdens haar behandeling, geef ik aan dat ze niet ziek is, maar een bepaalde gevoeligheid heeft ontwikkeld. Zij heeft een bijzondere ervaring, omdat zij stemmen hoort van haar overleden vader. Ik realiseer me tijdens de behandeling indertijd dat ik hiermee een risico neem. Deze interventie staat immers haaks op de biologische-medische psychiatrie opvattingen zoals wij gebruikelijk binnen de grote GGZ-organisatie waarbij ik tevens werkzaam ben. Achteraf is deze interventie de beste stap geweest, die ik heb gezet.

Bij het afnemen van het Maastrichtse interview “Stemmen horen” bleek ik drie gesprekken nodig hebben van anderhalf uur. Hierbij kreeg ik veel informatie over de stemmen, de invloed van de stemmen op haar leven en hoe zij er mee om gaat. Tevens kreeg ik informatie over haar voorgeschiedenis en jeugd.

Middels deze informatie kan er gemakkelijk een relatie gelegd worden tussen de voorgeschiedenis en het ontstaan van de stemmen.

Ik geef in de gesprekken aan dat ik het als mijn taak zie, haar te leren om op een andere manier met de stemmen om te gaan zodat zij niet hoeft te vluchten voor de stemmen. Mijn verwachting is dat haar angst dan zal afnemen. Vergelijk het met bijvoorbeeld angst voor dominante mensen. Ook met hen kan men leren omgaan, door over de angst heen te stappen. Dit vraagt lef, vaardigheid en oefening. Uiteindelijk krijgt cliënte hiermee de regie over haar leven terug. Middels deze oefeningen kan zij uit haar slachtofferrol stappen.

Na het interview heb ik de Turkse vrouw samen met haar echtgenoot gesproken, zodat ik hem ook kon betrekken bij de behandeling.



Peter Oud

Training en Coaching

Na het interview, ben ik met haar de behandeling gestart. Als eerste vraag ik haar hoe ze met de vreemde poes in haar huis omgaat. Ik heb haar uitgelegd dat als er bijvoorbeeld een poes van de burens in haar huis komt, ze de deur open kan zetten om de poes naar buiten te sturen.

Bij het volgende bezoek vertelt cliënte geen poes meer in haar huis te zien en geen dierengeluiden meer te horen. Ik ben dan verbaasd en verwonderd: "Gaat dat zo makkelijk?". Vervolgens heb ik haar voorgesteld om de stem van haar vader niet te negeren, maar om juist met zijn stem in gesprek te gaan. Tevens stel ik voor te onderhandelen met de stem middels vragen te stellen. Dit is lastig voor haar. Daarnaast heb ik gevraagd de gordijnen open te laten en niet op de vlucht te gaan.

De volgende keer dat ik haar zie, gaat het beter met haar, maar blijft zij ook wat vluchtgedrag vertonen.

Na twee-drie van dit soort coaching gesprekken, komt ze huilend op het spreekuur omdat haar overleden vader boos op haar is. Hij wil niet meer met haar praten omdat zij tegen mij verteld heeft dat ze contact met hem heeft. Ik stel haar voor een brief aan haar vader te schrijven, waarin ze zegt dat ze van hem houdt en dat hij een lieve, goede vader is geweest. Dat zij hem bedankt voor zijn warmte en steun in haar jeugd en dat ze zich veilig bij hem voelde. Dat zij hem dankbaar is, dat hij er weer voor haar was op het meest cruciale moment in haar leven. Want anderhalf jaar geleden wilde zij scheiden van haar man en een eind aan haar leven maken. Ze kan hem nu schrijven dat het beter met haar gaat en hem niet meer nodig heeft, zij nu verder wil gaan met haar leven in Nederland en hier gelukkig wil zijn met haar man en zoontje.

Na het schrijven van de brief leest ze deze drie maal in het park voor aan haar vader. Na een paar dagen verschijnt hij in haar slaapkamer en zegt haar dat hij de vorige keer in de war was, maar nu goed geluisterd heeft naar wat zij schrijft en dat hij haar een gelukkig leven met haar man en zoontje gunt.

In de volgende sessie vertelt zij mij weer blij te zijn. Ze straalt en hoort nu geen stemmen meer. Sinds de laatste keer heeft ze haar vader niet meer gezien of gehoord. Hij is nog wel een paar keer in haar dromen terug gekomen. Wij bespraken dat haar vader, door te verschijnen in haar dromen, toch nog contact met haar kan hebben.

Het gaat heel goed met haar, ze heeft nu weer werk en spreekt veel mensen.

En ik ben blij. Als hulpverlener realiseer ik mij dat ik eindelijk een werkwijze heb gevonden die herstelondersteunend én niet-stigmatiserend is. Deze behandelwijze blijkt effectief te zijn in het verminderen of zelfs verdwijnen van stemmen, maar biedt ook ondersteuning aan mensen die willen leren om op een andere manier met hun stemmen en de bijbehorende emoties om te gaan.

In verband met kennisoverdracht binnen ons team (ik dacht er aan hierover een presentatie te geven), heb ik haar gevraagd om de brief aan haar vader voor mij te vertalen in het Nederlands.

Een paar weken later spreek ik haar en vertelt ze mij de brief in kleine stukjes te hebben verscheurd en deze in een potje te hebben gedaan. Zij is samen met haar man en zoontje naar het IJsselmeer gegaan om haar vader nogmaals te bedanken en te zeggen dat ze veel van hem houdt. Daarbij heeft ze de snippers in het IJsselmeer gestrooid.

Ik vraag haar terloops of ze de brief nog voor mij heeft vertaald (denkend aan de presentatie welke ik nog moest houden). Zij geeft aan dat ze dit niet gedaan heeft, omdat dit een stukje privé voor haar is, iets tussen haar en haar vader. Mijns inziens toont ze hiermee respect naar haar vader en dit kan ik natuurlijk alleen maar toejuichen.



Peter Oud

Training en Coaching



Hoe gaat het nu met deze cliënte?

De psychiater vraagt ik de antipsychotica te stoppen. Het antidepressivum wordt langzaam afgebouwd. Na de behandeling heb ik cliënte uitgenodigd op het werk om mijn collega's over de behandeling te vertellen. Een van de collega's vroeg wat haar het meest had geholpen in de behandeling. Zij antwoordt hierop dat zij zich gehoord heeft gevoeld, mede doordat ze geloofd werd en ze te horen kreeg dat ze niet gek was.

Cliënte durft vanaf eind 2011 weer deel te nemen aan het sociale leven. Ze is weer vrolijk en is een nieuwe baan begonnen. Inmiddels heeft ze samen met haar man een eettentje geopend met Turkse specialiteiten.

Ze wilde destijds weer starten met de Nederlandse les, de inburgeringscursus. Omdat cliënte weer volop meedoet in het sociale leven, vervalt de verplichting om aan de cursus deel te nemen.

Literatuur:

Marius Romme, Sandra Escher & Dirk Corstens: Stemmen horen begrijpelijk maken. Een praktische handreiking.

Robin Timmers: Leren omgaan met stemmen horen. Een op herstel en emancipatie gerichte benadering.

Gail Hornstein: Stemmen in je hoofd. Twee procent van alle mensen hoort een of meer stemmen in zijn hoofd. Dit verschijnsel wordt meestal behandeld met medicatie; soms leidt het tot opname in een psychiatrische instelling. Zo wordt 'het horen van stemmen hanteerbaar gemaakt, maar niet begrepen. De Amerikaanse psycholoog Gail Hornstein bespreekt op briljante wijze vele egodocumenten over het horen van stemmen en over andere uitingen van waandenkbeelden.

Stichting Weerklank: Stemmen horen; Wat is het? Wie overkomt het? Hoe er mee om te gaan?

Brochure: uitgave Stichting Weerklank

Rufus May en Elisabeth Svanholmer: Zelfhulp gids over praten met stemmen. Ideeën voor mensen die stemmen horen en die met hun stemmen in gesprek proberen te gaan. Brochure: uitgave Stichting Weerklank